

☆食品添加物について☆

2010年8月 野方さくら保育園

- ・最近、加工食品など色々と食の安全性が問題視されてきています。今回、詳しくまとめてみましたので、ぜひお読みくださいね。
- ・国内での生産量から判断すると、日本人の平均量は1日約11gです。これを積み重ねると、1年間で約4Kg!の食品添加物をとっています。
- ・日本で使用されている食品添加物の種類は、合計で約1500種類となりました。原則として、使用したものの全てを表示することになっているのですが、その実態は.....

表示免除になるものがあります。

- ・製品の加工以前に原材料として使われていたもの
- ・栄養強化の目的で使われるもの
- ・ばら売りや量り売りをする場合
- ・加工の途中で補助的に使われるもの

また、様々な問題点も出てきています。

安全性の調査が不備である。

- ・成人男性を基準とした毒性調査しかされていない。
- ・天然添加物についての毒性調査は、ほとんどされていない。
- ・実際に問題があってから使用が規制されている。



☆これからの食事を安心・安全に食べるためには、

- ・できるだけ、国内産のものを買う。→製造過程が見えやすい。
- ・添加物をしようしている食品をできるだけ買わないこと。→売れないものはなくなる。
- ・安さには、だまされないで!!→必ず怖い理由がある。

☆保育園では、全て国内産を使用し、添加物の入っていない物を使用しています。

☆食材の裏面を気をつけてみてくださいね。

子どもに与えるときに、配慮して欲しい食品選びのポイントを書いてみました。

- ・牛肉・国産牛で霜降りよりは、赤身系の方が安全。
- ・鶏肉・国産鶏で肉の色が濃いものの方が、長期肥料なので、より安全。
- ・ハム・ベーコン・無塩せきと書いたものを選ぶ。
- ・鮮魚・養殖ものは避け、天然ものを選ぶ。
- ・たらこ・発色剤・保存料・着色料が使用されていないものを選ぶ。
- ・干物・酸化防止剤が使用されていないものを選ぶ。
- ・鶏卵・栄養強化されたものは避ける。
- ・豆腐・消泡剤・凝固剤にグルコノデルタラクトンを使用したものは避ける。
- ・納豆・添加されているタレと辛子は使用しない。
- ・牛乳・低温殺菌・高温殺菌しているものを選ぶ。
- ・チーズ・ナチュラルチーズを選ぶ。
- ・ソース・原材料名の1番目に、野菜類が表記されているものを選ぶ。